

8 X 1H40, C'EST LA FORMULE MAGIQUE POUR VOUS FAIRE UN PHYSIQUE DIGNE DE CE NOM. APRÈS CELA, FINI LES FINS DE COURSE À L'AGONIE ET LES LENDEMAINS QUI DÉCHANTENT. LE RÉSULTAT EST GARANTI PAR DAVID GARCIA, NOTRE CONSULTANT DE LUXE, PRÉPARATEUR PHYSIQUE DES PILOTES SIMA. ALORS SI COMME EUX VOUS N'AVEZ PAS DE TEMPS À PERDRE ET VOULEZ EN GAGNER SUR LA PISTE, SUIVEZ LE GUIDE !

PAR SYLVAIN DEMARQUE. PHOTOS NICOLAS ANDRÉANI.

Il fait froid, je n'ai pas le temps, je suis crevé, je vais m'y (re)mettre... Ce ne sont pas les excuses qui manquent quand il s'agit de faire un peu d'exercice. Dites-vous bien que c'est pour tout le monde pareil. Le jeu en vaut pourtant la chandelle. De l'amateur du dimanche au pilote professionnel, l'entraînement physique a des vertus qui vont bien au-delà de l'aspect physiologique. Mais pas besoin de s'appeler musclor ou de se mettre au marathon pour autant. Chaque discipline requiert des qualités spécifiques. Un entraînement adapté sera donc bien plus rentable. David Garcia est formel à ce propos. «Il faut privilégier le qualitatif sur le quantitatif». Et cela nous arrange bien en un sens. Un maximum de rendement en un minimum de temps, l'idée a fait des émules. Préparateur physique breveté d'état, après avoir coaché VDB et Chambon, il s'occupe désormais des frères Chareyre, de Maxime Testu et d'Aurélien Rolland. Bref, que des pointures !

Mise en GARDE

Avant toute chose, cet entraînement nécessite d'être en parfaite condition physique. N'hésitez pas à passer une visite de contrôle chez votre médecin en cas de reprise d'activités ou de problèmes antérieurs. Dans tous les cas, il convient de ne jamais forcer et d'arrêter immédiatement en cas de douleur. Ce programme est générique et demande une adaptation personnelle ainsi qu'un suivi pour encore plus d'efficacité.



VOILÀ LES GRANDS PRINCIPES DE BASES AVANT LA MISE EN PRATIQUE :

- Avoir suffisamment dormi la nuit d'avant.
- Ne pas avoir trop mangé les 3 h précédant l'effort.
- Boire (de l'eau...) en petites quantités avant, pendant et après les exercices.
- Aller à son rythme.
- Arrêter en cas de douleur ou de fatigue excessive. Ne pas respecter un ou plusieurs de ces préceptes diminuent d'autant le rendement de l'entraînement, qui peut devenir inutile, voir dangereux.

DEFINITIONS

Ce programme a été spécialement défini pour la pratique du Supermotard et des contraintes qu'il engendre. Au même titre que votre moto, votre corps est une machine qu'il faut apprendre à connaître et à entretenir. Les exercices qui suivent sont destinés à renforcer vos capacités :

- **D'ENDURANCE** : C'est votre réservoir en quelque sorte, votre aptitude à durer dans l'effort.
- **DE RÉSISTANCE** : C'est votre débit de carburant, votre capacité à fournir un effort.
- **DE PUISSANCE** : C'est le rendement du moteur.
- **DE TONICITÉ** : Ce sont vos setting de suspensions, autrement dit, vos réflexes, votre agilité et votre capacité de coordination.

- **D'ÉLASTICITÉ** : Ce sont vos protections en téflon, pour s'adapter à la contrainte sans abîmer l'essentiel. C'est parce que toutes ces qualités sont importantes et qu'elles interagissent entre elles qu'il faut les améliorer. A niveau de pilotage égal voir supérieur, un pilote entraîné physiquement sera devant celui qui ne l'est pas au même titre qu'une moto bien préparée le sera face à une autre bridée aux quatre coins.

PROGRAMME

IL S'APPLIQUE DU NOVICE AU SPORTIF ACCOMPLI. Le programme débutant est à conseiller aux personnes qui ne font pas d'activité physique ou qui n'en ont pas fait depuis un certain temps. Le programme intermédiaire s'applique à tous les sportifs ayant déjà quelques capacités. Quant au programme complet, il est à suivre par tous ceux qui en auront la possibilité. Compter 2 séances du programme complet par semaine pendant 4 semaines pour remplir l'objectif de forme physique optimum. Pour déterminer votre programme, voir le tableau ci-dessous.

Test de lactatémie

David mesure son taux de lactate dans le sang pour le comparer avec celui que l'on enregistrera après l'exercice le plus épuisant de pliométrie.

LE BON RÉGIME

COMME UN MOTEUR, LE CŒUR A SES RÉGIMES DE FONCTIONNEMENT QUI ENGENDRENT DIFFÉRENTES RÉACTIONS DANS L'ORGANISME. CELLES-CI NE SE PRODUISENT QU'À PARTIR D'UNE CERTAINE DURÉE ET D'UN CERTAIN NOMBRE DE PULSATIONS CARDIAQUES. POUR CETTE RAISON, IL CONVIENT DE RESTER DANS UNE CERTAINE FRÉQUENCE APPELÉE ICI ZONE DE TRAVAIL (% DE VOTRE FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMUM THÉORIQUE) POUR DÉVELOPPER L'OBJECTIF DESIRÉ. POUR TENIR COMPTE DES DIFFÉRENCES DE CHAQUE UN, IL CONVIENT D'APPLIQUER UNE MARGE DE 10% AU CALCUL SUIVANT POUR DÉTERMINER VOTRE FCM.

$$220 - (\text{VOTRE ÂGE}) = \text{VOTRE FCM (T POUR THÉORIQUE)} \\ \text{EN PULSATIONS/MINUTE (+/-10\%)}$$

APPLIQUÉ À VOTRE FCM LE TAUX RECOMMANDÉ POUR CHAQUE ATTELIER :
Ex : si vous avez 25 ans et que vous voulez connaître votre seuil de fréquence cardiaque (FC) à ne pas dépasser pour l'échauffement, il faut faire $(220 - 25) \times 70/100 = 133,5$ pulsations / min



PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT

ATELIERS	DÉBUTANT 2 à 5 fois/sem ±1h		INTERMÉDIAIRE 2 fois / sem 1h30		COMPLÉT 2 fois / sem 1h40	
1 ECHAUFFEMENT	Obligatoire	15'	Obligatoire	15'	Obligatoire	15'
2 FOOTING ou VÉLO	« En continu »	20'	« En continu » 2 fois/sem OU « En fractionné » 1 fois/sem	20' 25'	« En fractionné » 1 fois/sem	25'
3 PLIOMÉTRIE	NON		NON		Exos 1 et 2	5'
4 MUSCULATION	Pompes n°3 et var. Flexions n°16. Chaise n°11. Abdominaux n°4 à 8.	10'	Exos n°3 à 17	20'	Exos n°3 à 17	20'
5 RÉCUPÉRATION ACTIVE	OUI	10' MIN	OUI	20'	OUI	20'
6 ÉTIREMENTS	Exos n°18,22,24,25	10'	Exos n°18 à 25	15'	Exos n°18 à 25	15'

LE TEMPS DE RÉCUPÉRATION EST PRIMORDIAL DANS LA PLANIFICATION DES ENTRAÎNEMENTS. UN JOUR DE PROGRAMME INTERMÉDIAIRE OU COMPLÉT EST TOUJOURS SUIVI D'UN JOUR DE REPOS, MIS À PART LES 20' DE RÉCUPÉRATION ACTIVE QUI PEUVENT AVOIR LIEU CE JOUR-LÀ. ÊTRE MOINS FATIGUÉ TOUT EN ÉTANT PLUS PERFORMANT ET PLUS ENDURANT ; TEL EST LE BUT DE LA MANŒUVRE. MAINTENANT, À VOS BASKETS !

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

MONTRE CARDIO

INDISPENSABLE POUR MESURER SA FRÉQUENCE CARDIAQUE, ELLE S'ACCOMPAGNE D'UN CAPTEUR ENTOURANT LE BUSTE. À PARTIR DE 45 €.



David GARCIA

“ IL FAUT PRIVILÉGIER LE QUALITATIF SUR LE QUANTITATIF ”

**1-ECHAUFFEMENT**

C'est parti pour un petit échauffement progressif pour préparer le cœur à l'effort.

1 L'ECHAUFFEMENT

(65 À 70% DE VOTRE FCMT).

Votre FC de travail est depulsations/min

POURQUOI ? :

L'échauffement est primordial et influe sur le résultat de votre entraînement (voir courbe d'effort). Il correspond à la mise en action de votre moteur (le cœur) et doit être fait au début de chaque entraînement.

COMMENT ? :

- Faire un footing ou une séance de vélo. (Privilégiez le vélo si vous avez des problèmes articulaires au niveau des genoux).
- Monter progressivement votre FC jusqu'à atteindre celle de travail recommandée à la fin des 10 premières minutes, pas avant.
- Stabiliser le rythme pendant les 5 dernières minutes.
- Enchaîner dans la foulée l'atelier n°2 pour ne pas faire redescendre votre FC.

**2-ECHAUFFEMENT**

Un coup d'œil sur la montre enregistrant ma fréquence cardiaque. L'idéal pendant l'échauffement est d'atteindre le seuil de travail au bout de 10' et pas avant.

**PLIOMETRIE EXO N°2**

Sauter pieds joints de part et d'autre du step sans le toucher. Fléchissez bien les genoux à la réception.



3-VELO

Après un bon échauffement, le rythme s'accélère. Les yeux sur le compteur, on garde la cadence pendant 20' minimum si l'on travaille l'endurance. La transpiration permet d'éliminer la chaleur due à l'effort. Attention donc, ce n'est pas parce que l'on transpire que nos muscles sont chauds !

LE + DU VÉLO :

- moins traumatisant pour les articulations du genou.
- La lecture de sa FC sur la montre cardio est facilitée.
- Il peut se pratiquer en intérieur (home trainer).

LE + DU FOOTING :

- Il mobilise d'avantage de muscles que le vélo.

POURQUOI ?

L'endurance correspond à votre réservoir, rappelez vous, et la résistance à votre débit. Si vous avez un gros débit, votre réservoir va rapidement s'épuiser. Et si vous avez un gros réservoir mais un petit débit, vous n'êtes pas performant. Le but est d'avoir un gros réservoir et de trouver le débit adéquat pour avoir le bon rendement.

COMMENT ? :

En faisant du footing ou du vélo suivant deux méthodes différentes pour travailler son endurance ou sa résistance. En programme intermédiaire, commencez par travailler "en continu" le temps de vous sentir capable de le faire "en fractionné".



2 UN FOOTING OU DU VÉLO

Ensuite, alternez chacune des méthodes d'un entraînement à l'autre. Ne faire qu'une méthode par entraînement.

MÉTHODE « EN CONTINU »

Pour travailler l'endurance. (75% à 85% de votre FCMT)
Votre FC de travail est depulsations/min

- Courir ou pédaler au minimum pendant 15' à votre FC de travail
- Ralentir progressivement votre rythme sur 8'
- Finir en marchant pendant 2'.

MÉTHODE « EN FRACTIONNÉ »

Pour travailler la résistance. (85% à 100% de votre FCMT)

Votre FC de travail est depulsations/min

- Courir ou pédaler plus vite pendant minimum 1' et max. 3' à la FC de travail.
- Récupérez en ralentissant le rythme pendant un temps égal à celui travaillé.
- Répétez l'exo dans le temps imparti de 15'
- Ralentir progressivement votre rythme sur 8'
- Finir en marchant pendant 2'.



PLIOMETRIE EXO N°1

Sautez latéralement en prenant appui d'un pied à l'autre sur le step. Soufflez en phase de poussée et ainsi de suite. Tendre les bras en avant pour plus d'équilibre.



3 LA PLIOMETRIE (85 À 95% DE VOTRE FCMT).

POURQUOI ? :

Parce qu'elle sert à avoir des mouvements rapides et précis sur la moto en influant sur la tonicité (rapidité de contraction musculaire) et la vitesse de réaction en cas de changement brusque, par exemple. Elle sert notamment lors d'un départ de course et vient à ce titre renforcer les effets de l'exercice 2 de pliométrie.

COMMENT ? :

En effectuant des sauts de côté de part et d'autre d'un obstacle d'une vingtaine de centimètre de haut. Fléchir à la réception et continuer l'exercice pendant 30' environ pour un temps de repos égal au double du temps travaillé. Faire plusieurs séries de chaque exercice.

- 1^{er} exercice :

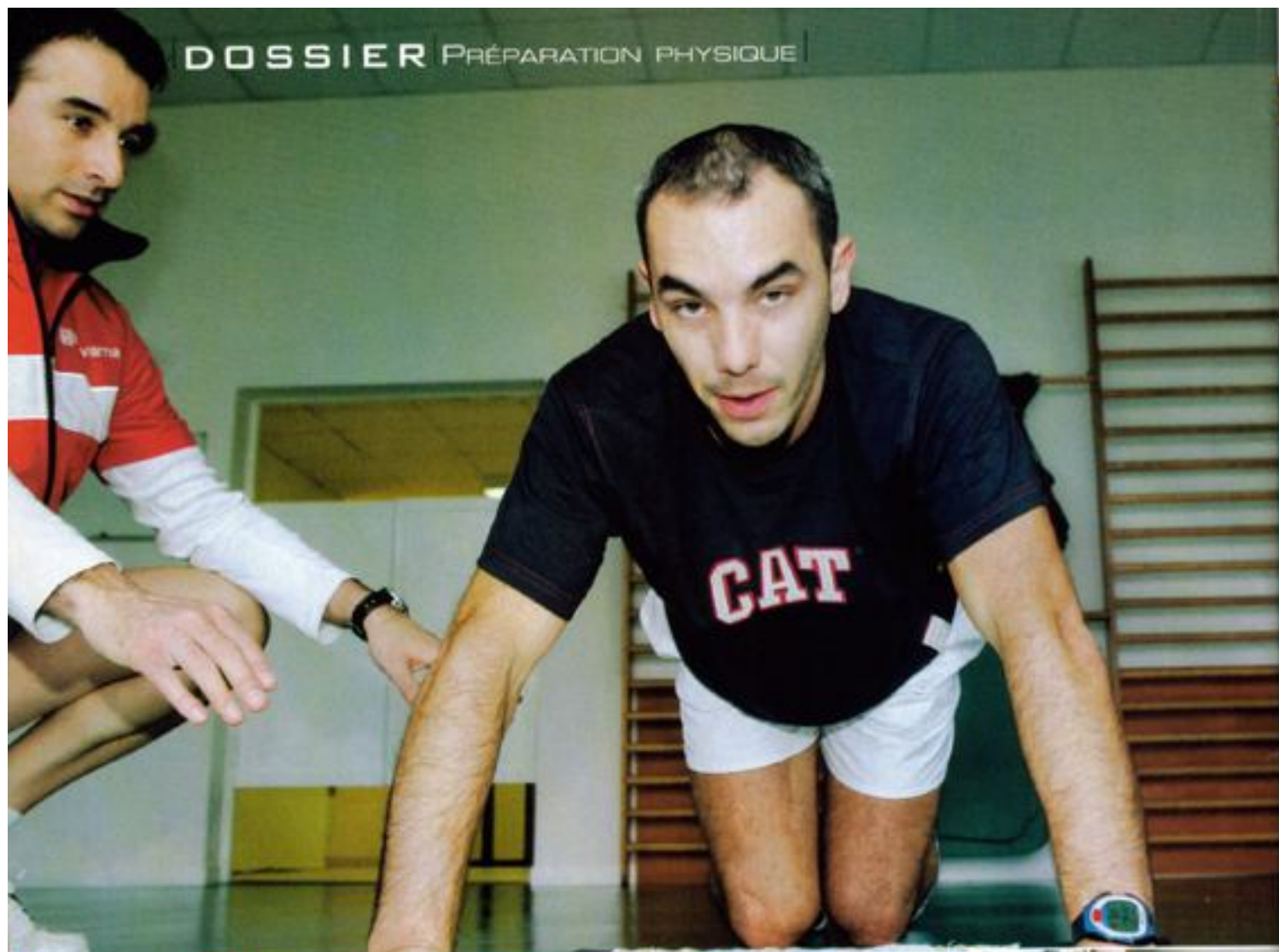
En prenant appui d'un pied à l'autre sur l'obstacle.

- 2^{ème} exercice plus éprouvant :

à pieds joints sans toucher l'obstacle.

ATTENTION : Cet atelier est à réserver aux personnes qui n'ont aucun problème articulaire aux jambes et qui d'autre part ont déjà acquis une forme physique suffisante.





4 LA MUSCULATION

POURQUOI ?

Parce que les muscles contribuent au maintien de la moto. Un manque au niveau des cuisses, par exemple, se traduit par une surcompensation dans les bras. Le renforcement musculaire a également un rôle de prévention des blessures et de protection du squelette.

COMMENT ?

En pratiquant des exercices qui contractent les muscles dont on aura besoin sur la moto. Notez qu'ils sont tous à faire et ce, à chaque entraînement.

- Faire des séries longues pour les exercices à répétitions : (20 et +) d'abdominaux, pompes, haltères, etc....
- Tenir au moins 30" pour les postures.

ATTENTION : Pour les haltères, toujours faire des séries longues avec des poids légers.

- Dans tous les exercices de musculation, le temps de repos est égal au temps de travail.
- Toujours penser à souffler lorsque vous produisez l'effort et à respirer pendant la phase de récupération.



LES POMPES N°3

C'est l'exercice le plus complet pour le haut du corps. Mains au sol, écartées à largeur d'épaules, jambes tendues, dos droit. Fléchir les coudes jusqu'au sol sans le toucher puis remonter.



VARIANTE DU N°3

Prenez les genoux au sol pour plus de facilité.



EXO N°5 ABDOMINAUX OBLIQUES

Interviennent sur les tranchants de muscle lors des changements de direction. Allongé sur le côté, main sous la tête, jambes tendues décollées du sol. Faire des petits mouvements de haut en bas.

EXO N°6 ABDOMINAUX OBLIQUES

Jambes à 90°, main derrière la tête, on fait venir l'épaule au genou opposé et non pas le coude. Soufflez en montant.

EXO N°7 ABDOMINAUX OBLIQUES

Appuyé sur un bras, jambes tendues dans l'axe du corps, on tient la posture et on change de côté.

EXO N°8 ABDOMINAUX

Faire la planche en appuyé sur les coudes au niveau des épaules, dos droit, jambes tendues, on contracte les fessiers et on rentre le ventre. Tenir la posture.



EXO N°9 DOS, LOMBAIRES

Allongé sur le ventre, on lève jambe et bras opposé sans monter haut, et on tient la posture.



EXO N°10 ADDUCTEURS

Aide au maintien de la moto entre les jambes. Allongé le dos à plat et la tête au sol, jambes à 90°, on sort fort pendant 10" un ballon coincé entre les genoux ou les chevilles puis on relâche. Faire plusieurs séries.



EXO N°11 QUADRICEPS

Très important ! Ce sont eux qui vous aident à tenir semi fléchi sur la moto. Des au mur, jambes espacées fléchies à 90°, tenir 1' mini et recommencer 2 fois minimum.



EXO N°4 ABDOMINAUX

Faire des séries d'abdominaux de 20 mini avec ou sans appareil.
Jambes serrées à 90° non croisées.
Remontez jusqu'à la première cassure de dos maximum. Faire plusieurs séries de 20 mini.



EXO N°12 DOS

Position qui rappelle celle que l'on a au guidon. Semi fléchi, dos droit, jambes écartées à niveau d'épaules, les mains écartées sur la barre. Levez la barre au niveau de la poitrine et redescendez.



EXO N°13 ÉPAULES ET TRAPÈZES

Buste droit, jambes légèrement fléchies, écartées à niveau d'épaules, mains écartées de la largeur de la poitrine. Levez la barre jusqu'à la poitrine et redescendez.

**EXO N°14 ÉPAULES**

Debout, une haltère dans chaque main. Joindre parallèlement les haltères au niveau du sourcil en remontant les coudes à l'horizontal.

**EXO N°15 ÉPAULES ET TRICEPS**

Mains posées sur un siège derrière vous, jambes fléchies. Descendre dos plat à la verticale jusqu'à ce que les coudes soient au niveau des épaules.

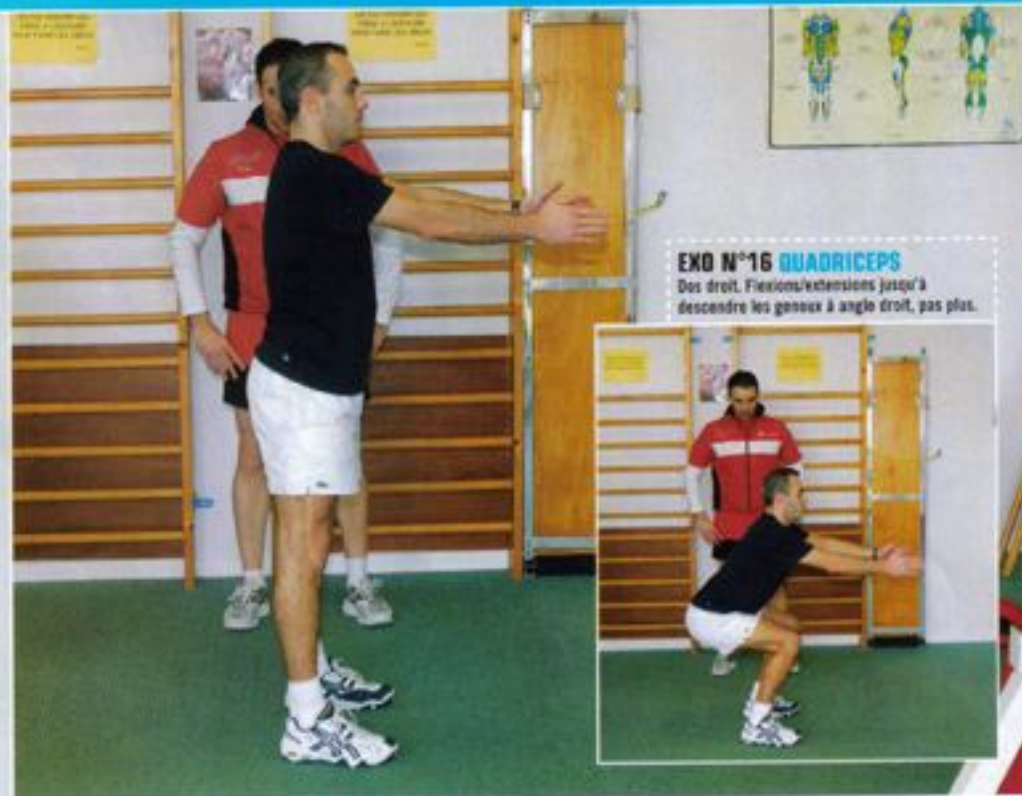
**VARIANTE DU N°15**

Faire des tractions pendu par les bras à une barre ou à une branche. Passer la tête au-dessus de la barre et redescendez soit à mi hauteur soit complètement.

4

LA MUSCULATION

SUITE

**EXO N°16 QUADRICEPS**

Dos droit. Flexions/extension jusqu'à descendre les genoux à angle droit, pas plus.

**EXO N°17 FESSIERS ET QUADRICEPS**

Partir en fente, angle droit genou devant, angle droit genou derrière posé pour avoir la bonne position. Montez doucement et redescendez à la verticale jambe arrière tendue, dos droit.



5 LA RECUPERATION ACTIVE

(65 % DE VOTRE FCMT).

POURQUOI ?

Elle sert à éliminer plus vite le taux de lactate accumulé dans le sang pendant l'effort. Le mieux est de la faire le jour de l'entraînement, mais elle peut également être faite le lendemain, jour de récupération.

COMMENT ?

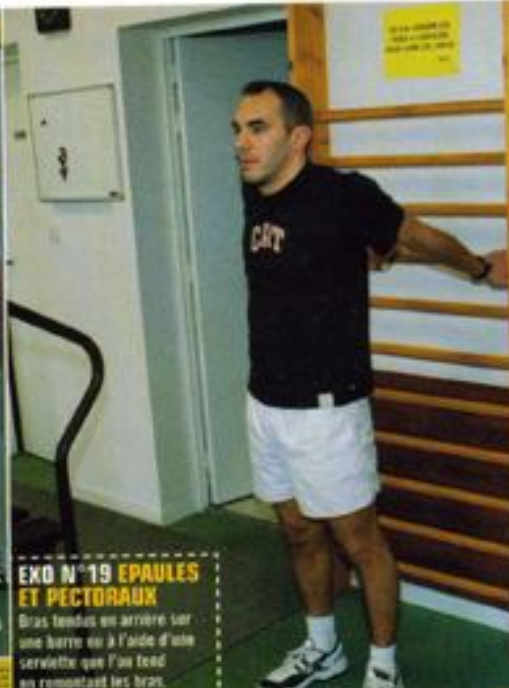
En faisant une des trois activités ci-dessous.

- Un petit footing
- Un peu de vélo
- Ou mieux encore, un peu de natation pour ses vertus non traumatisantes sur les jambes et d'étirements de la colonne vertébrale.



EXO N°18 QUADRICEPS

En avançant légèrement le buste vers l'avant, on tire son talon aux fesses.



EXO N°19 EPAULES ET PECTORAUX

Bras tendus en arrière sur une barre ou à l'aide d'une serviette que l'on tend en remontant les bras.



EXO N°20 RICEPS

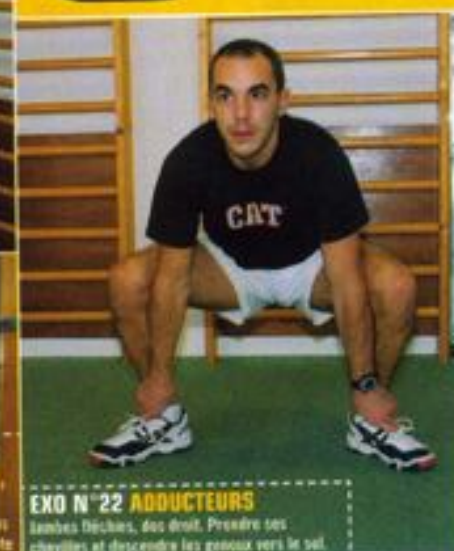
Le buste derrière la tête, on le tire vers l'avant avec son autre main.



EXO N°21 DOS, OMOPLATES, LOMBAIRES

Jambes fléchies, les mains derrière les genoux, la tête est relâchée, le dos est arrondi, le dos en rentrant le ventre et en expirant.

6 LES ETIREMENTS



EXO N°22 ADDUCTEURS

Jambes fléchies, dos droit. Prendre ses chevilles et descendre les genoux vers le sol.

POURQUOI ?

Ils permettent une meilleure récupération après l'effort, augmentent l'amplitude des membres et interviennent dans la prévention des blessures articulaires et tendineuses. En bref, ils optimisent la performance dans son ensemble.

COMMENT ?

Il faut se couvrir après l'effort de façon à garder les muscles chauds. Ne pas faire d'à-coups et souffler dans la phase d'étirement pour aller plus loin mais sans ressentir de douleur excessive.

- Maintenir chaque posture une vingtaine de seconde avant de revenir à la position de base et recommencer 2 à 3 fois.



EXO N°23 LIBÉRATION DU BASSIN
PHASE 1 On tire sur les genoux pour avancer le bassin avec le dos le plus droit possible.

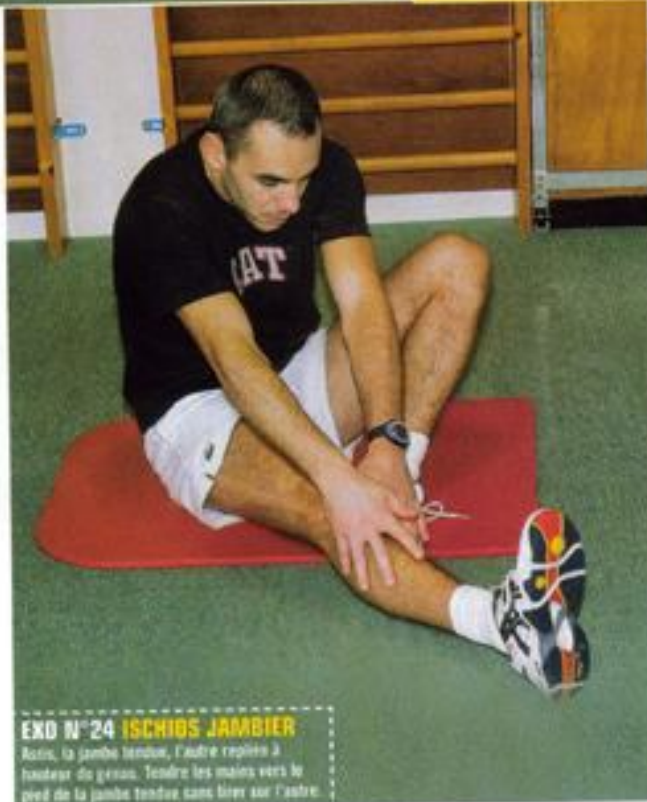
EXO N°24 LIBÉRATION DU BASSIN
PHASE 2 On se relâche en faisant le dos rond tout en contractant son ventre.

6 LES ETIREMENTS SUITE



EXO N°25 DOS

Tête à l'appui des jambes fléchies à angle droit, bras en croix. On peut s'aider d'une haltère pour plaquer la main au sol.



EXO N°24 ISCHIOS JAMBIER

Assis, la jambe tendue, l'autre repliée à hauteur de genou. Tendre les muscles vers le pied de la jambe tendue sans tirer sur l'autre.

COURAGE !

Facile à dire mais pas toujours facile à faire me diriez-vous. Comme dans tout, le plus dur est de s'y mettre. Ensuite l'effort est souvent récompensé. Les progrès que vous réaliserez au fil du temps vous donneront l'envie de continuer, créant ainsi l'effet boule de neige. De plus, c'est un moyen économique de s'améliorer lorsque vous ne pouvez pas faire de moto. Vous ne tarderez pas à en sentir les bienfaits sur votre pilotage. Et c'est bien là le but recherché. Alors, plus le temps de trainer... Entraînez vous !

REMERCIEMENTS

Merci à encore à David pour son aide précieuse et aux responsables de la salle "new profile" de Gradignan (33) pour leur accueil.

Vous pouvez retrouver ses conseils sur son site www.sporteurs-training.com spécialement consacré au sujet.

COURBE D'EFFORT APRÈS LA PUIGMÉTRIE :

Ce sont les données enregistrées par la montre cardio une fois déchargées sur ordinateur. Les sommets correspondent à la fin de l'exercice, lorsque que la fréquence cardiaque de travail est atteinte. Les descentes correspondent à la phase de repos qui s'en suit. Noter l'élévation progressive du rythme.

